6. 019 Hovädzí plátok na slanine a horčici
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
slanina údená bez kože			0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
olej	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,60	0,60
cibuľa	1,00	0,85	1,30	1,10	1,50	1,27	2,00	1,70
horčica	0,15	0,15	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	045	0,45
hmotnosť porcie v g	94		110		136		152	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	60		70		90		100	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a nakrájame na plátky, ktoré mierne naklepeme, osolíme a opečieme na časti oleja z oboch strán. Očistenú nadrobno pokrájanú cibuľu na zvyšnej časti oleja opražíme, vložíme opečené plátky mäsa, zalejeme horúcou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zaprášime múkou nasucho opraženou, rozriedime vodou, pridáme horčicu, na kocky pokrájanú popraženú slaninu a varíme ešte 20 minút.

Príloha: zemiaky, dusená ryža, tarhoňa a rôzne zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	Sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	394	94	12,06	3,7	1,5	2,9	0,3	10,1	1,2	0,004	0,0	0,1	1,0	0,1
B	516	124	14,31	5,6	1,8	3,7	0,4	13,3	1,5	0,005	0,1	0,1	1,2	0,1
C	637	153	16,49	7,4	2,5	4,6	0,5	15,9	1,7	0,005	0,1	0,1	1,4	0,1

D	795	191	18,68	10,2	3,7	5,5	0,6	19,8	1,9	0,006	0,1	0,1	1,9	0,2